Nr. 1. Sobota, 1 stycznia 1927 r. Rok II.

KOLARZ POLSKI

Z DODATKIEM ŁYŻWIARSKIM

Oficjalny Organ Związku Polskiego Towarzystw Kolarskich



LUDWIK KAMIŃSKI W. T. C.

Cena 60 groszy

Komunikat Związku Polskiego Towarzystw Kolarskich

Zarząd Związku zawiadamia, że licencje na rok 1927 zawodnicy powinni zamienić do 1 marca 1927 r. Po tym terminie opóźniający się będą płacić karę.

1. — imię i nazwisko
2. — rok urodzenia
3. — adres zamieszkania
4. — przynależność klubowa
5. — barwy klubu

Nazwiska kolarzy otrzymujących nowe licencje będą umieszczane w kolejności zgłoszenia w „Kolarzu Polskim".

Po licencje zwracać się do sekretarjatu Związku Polskiego Tow. Kolarskich — Warszawa, ul. Oboźna Nr. 3 — Dynasy.

ZARZĄD

Komunikat Polskiego Związku Łyżwiarskiego

Na posiedzeniu Zarządu P. Z. Ł. uchwalono:

1. Przyjąć na członka P. Z. Ł. po zapłaceniu wpisowego i składki Żyd. T. G. S. „Makkabi".

2. Zamówić w Z. Z. 100 sztuk kart zdrowia dla zawodników i przesłać je poszczególnym Towarzystwom, Klubom i Sekcjom Łyżwiarskim. Ze swej strony poszczególni członkowie P. Z. Ł. zechcą zawiadomić, jaka ilość kart zdrowia będzie im potrzebna.

3. Powielić regulamin P. Z. Ł. i przesłać go członkom.

4. Sekcji Łyżwiarskiej Kaliskiego Towarzystwa Cyklistów przesłać kwestjonarjusz, a po wypełnieniu go przez Towarzystwo, nadesłaniu wpisowego i składki — przyjąć w poczet członków P. Z. Ł.

ZARZĄD

Czasopismo nasze, chcąc dać możność szerokiemu ogółowi kolarzy i sympatyków tego sportu, zapoznać się lepiej z życiem poszczególnych naszych mistrzów, ogłasza ankietę pod tytułem — „Jak zostałem kolarzem".

Zwracamy się więc z uprzejmą prośbą do naszych kolarzy, ażeby zechcieli w możliwie najkrótszym czasie nadesłać nam odpowiedź na naszą ankietę wraz ze swoją najbardziej ulubioną fotografją. Ankietę drukować będziemy w miarę dostarczanych nam rękopisów.

REDAKCJA



Finał mistrzostwa Polski na szosie w 1926 roku

ORGANIZACJA MŁODZIEŻY

Organizacja młodzieży w sporcie kolarskim oddawna już czeka na swoją kolej.

Towarzystwa kolarskie zajmowały i zajmują się dotąd propagandą sportu kolarskiego niemal wyłącznie wśród dorosłych. Wyjątkiem była opieka nad młodszemi miłośnikami tego sportu wtedy, gdy ci mieli zamiar poświęcić się zawodom.

Właściwie Towarzystwa żyją dla siebie samych i nie wychodzą poza ramy własne, aby nazewnątrz również przyczynić się do szerzenia zamiłowania do koła.

Pozbywając się tym samym tego pierwiastka życia społecznego, jakim jest bez wątpienia pomoc młodzieży szkolnej w jej organizowaniu życia sportowego, co już czynią z dużem powodzeniem Towarzystwa, oddające się innym gałęziom sportu.

Jednym z celów, które kolarstwo, jako sport, osiągnąć powinno, jest organizacja młodzieży szkolnej w oddziały kolarskie i danie tej młodzieży możności poznania zasad prawidłowej jazdy, a po nabyciu odpowiedniej wprawy pokazania jej na wycieczkach piękna polskiego krajobrazu i zabytków historycznych, rozrzuconych bogato po rozległych ziemiach Rzeczypospolitej,

Oczywiście, że wszelkie poczynania w tym względzie powinny być oparte na ścisłem porozumieniu z władzami szkolnemi i za ich aprobatą. Towarzystwo spełniłoby w tym wypadku rolę pomocniczą, jako jeden z czynników wychowania ogólnego.

Sto przeszło Towarzystw kolarskich posiada zorganizowane kadry sportowe, sto przeszło środowisk szkolnych znalazłoby możność korzystania z pomocy fachowej tych organizacji. Około trzech tysięcy młodzieńców mogłoby korzystać w niedziele i święta z dobrze obmyślonych wycieczek, znajdując obok strawy duchowej i zadowolenie, płynące z obcowania z naturą.

Organizacja nie jest sprawą tak trudną. Rozumiemy, że drogi jej kroczyły w następujący sposób: Towarzystwo zwraca się do władz szkolnych w danej miejscowości z zaofiarowaniem swej pomocy i po opracowaniu wspólnego programu wycieczek, ewentualnie tematów krótkich pogadanek, tyczących się zwiedzanych miejscowości, szkoła wydaje zezwolenia swym uczniom kolarzom, ci zaś we wskazane dni przybywają do lokalu Towarzystwa, skąd pod opieką delegowanych w tym celu członków odbywają wycieczkę.

Opracowanie odpowiedniego regulaminu i pilne przestrzeganie tegoż, wprowadzi w życie tak stworzonej organizacji ład i harmonję nieodzowną w większych gromadach.

Dłuższy okres wypoczynku wakacyjnego dałby się wyzyskać w przyszłości na wycieczki większego

go pokroju, ewentualnie na specjalne zjazdy kolarskie młodzieży, połączone z zawodami dostępnemi dla wieku i zdolności fizycznych uczestników. Przybyłby jeszcze jeden dodatni czynnik wychowawczy, odciągający młodzież od błądzenia samopas bez opieki i marnującej swe siły w nieumiejętnej jeździe na rowerze.

Rozumiemy, że początek zawsze jest trudny, ale rozumiemy również, że wcześniej czy później Towarzystwa muszą wziąć na siebie rolę wyżej wskazaną. Życie samo zmusi je do tego, gdyż inaczej nie wypełniałyby swych zadań społecznych i wskazań statutowych.

Największą trudnością będzie wynalezienie odpowiednich ludzi, lecz sądzimy, że po odrzuceniu małych niechęci, wypływających z racji powiększonej pracy nad przygotowaniem do wycieczki i po przełamaniu pierwszych lodów niepewności, znajdą się chętni, którzy później odkryją w swej pracy zadowolenie z obcowania ze zdrową i pełną zapału młodzieżą.

Dajemy myśl, wierząc, że Towarzystwa, którym dobro młodzieży i sportu kolarskiego leży na sercu, zechcą tę myśl zrealizować, przyczyniając się tem samem do podniesienia ogólnego poziomu zdrowia fizycznego i moralnego wśród społeczeństwa, co jest naszym największym nakazem i obowiązkiem społecznym.

PO SEZONIE

Organizacyjnie biegi szosowe należą do trudniejszych, aniżeli biegi torowe, rozgrywka tych bowiem odbywa się na jednym miejscu i wymaga tylko wyszkolonych sędziów.



K. Duszyński W. T. C. mistrz Polski,
T. Bartodziejski, czołowy długodystansowiec W. T. C.



S. Ziembicki, Brzeskie Tow. Kol. Spor.
mistrz województwa Poleskiego

Szosowe wyścigi potrzebują obstawienia trasy, zorganizowana półmetka i dość ścisłej kontroli w czasie całego biegu.

Sądząc jednak z przebiegu i rezultatów wyścigów, organizacja nie szwankowała nigdzie, a nawet tak trudny i długi wyścig, jak dookoła województwa Krakowskiego, poza drobnemi usterkami, należał do udanych.

Niemiły zgrzyt wywołała przykra wzmianka „komunikat Lwowskiego Tow. kolarzy", która nie została w swoim czasie sprostowana, a więc przez Zarząd tego Towarzystwa aprobowana. Wzmianka ta zarzuca cała zbyt wiele organizatorowi wyścigu o mistrzostwo Polski Warszawskiemu Tow. Cyklistów.

Zarzuty, jakoby członkowie W. T. C. dali taką kawę, od której zachorowali Ignatowicz i Serbeński, a więc *kawę rozmyślnie zatrutą,* podchodzą, pod kategorję sprawy karnej i muszą być wyjaśnione z całą bezwzględnością.

Warszawskie Tow. Cykl. znajduje się 40 lat na czele Kolarstwa polskiego i jego praca była zawsze uczciwa i twórcza.

Panowie z L. T. K. i M. zapędzili się zbyt daleko.

Na głupstwach powtarzanych przez ich „niebezpiecznie“ młodych zawodników, w bezwstydny sposób tłumaczących swą porażkę, poważni ludzie opierać się nie mogą, słusznie więc, o ile teraz tych „poważnych ludzi“ z L. T. K. i M. pociągną za szafowanie brudnemi i odrażającemi zarzutami do surowej odpowiedzialności.

Wielkie uznanie należy się osobom urzędowym i prasie codziennej i sportowej, które z prawdziwym zapałem zajęły się propagandą wyścigów szosowych, a więc: p. Staroście warszawskiemu, Okuliczowi i Jego Małżonce, za przyczynienie się do zorganizowania wyścigu „Starostwa Warszawskiego“ i za ofiarowanie pięknych nagród dla zwycięzców; p. Wojewodzie krakowskiemu, Darowskiemu za poparcie i cenne nagrody ofiarowane zwycięzcom w wyścigu dookoła województwa Krakowskiego; Expressowi Porannemu, który dzięki inicjatywie pp. J. Grabowskiego i Fr. Szymczyka zorganizował bieg „Okrężny o puhar” i bieg uliczny; Stadjonowi, który dzięki pomysłowi pp. Junoszy-Dąbrowskiego i St. Malickiego urządził „Pierwszy krok“, a później i „Drugi krok” kolarski i „Rzeczypospolitej“, która z inicjatywy p. Bednarskiego organizowała niesłychanie cenne z punktu widzenia przysposobienia wojskowego, biegi na przełaj.

* * *

Wszystko to w znacznej mierze przyczyniło się do rozwoju kalarstwa szosowego, które wróży jak najlepsze nadzieje.

W sezonie ubiegłym na plan pierwszy wybił się młody kolarz, Kazimierz Duszyński. Startując w roku 1925 w kilku wyścigach szosowych zwrócił na siebie uwagę swą wytrwałością i zacięciem. Walory te wszczególności wykazał w biegu dookoło województwa Warszawskiego, w którym, pomimo swych młodych lat, w ogólnej klasyfikacji zajął 17 miejsce.

Po zaprawie zimowej, Duszyński sezon ubiegły rozpoczynał pod szczęśliwą gwiazdą, ustanawiając na drewnianym torze W. T. C. nowy półgodzinny rekord—przejechawszy 18 klm. 45 m.

Fakt ten wskazywał, iż w sezonie trzeba się będzie z Duszyńskim liczyć, jako z kolarzem wytrzymałym, ambitnym i posiadającym duży zapas woli.

Pierwszy debiut w 50 klm. wyścigu „Otwarcia W. T. C. kończy się bolesnem upadkiem na ostatnich 500 m.

Wyścig wygrał wtedy wspaniałym finiszem Koszutski z Kaliskiego Tow. Kolarzy od Bartodziejskiego, za którym przybył stary „as“ W. T. C. L. Kamiński i dalej młody, dobrze się zapowiadający, Sobolewski.

W następnym biegu o puhar „Expressu Porannego” Duszyński dzielnie walczy z czołowemi asami szosy.

Po odparciu wszystkich ataków, sam prowadzi od Jabłonny, podczas ulewnego deszczu szczupłą garstkę pozostałych konkurentów i ulega dopiero w Warszawie, gdzie nie wytrzymał szalonego zrywu na kamieniach ul. Dobrej i oddał pierwsze miejsce Ziembickiemu. Trzecim wtedy był Gronczewski, czwarty Skowroński i dalej L. Kamiński, Fröss, Krotkiewski, Drońko, O. Miller i inni.



O. Miller „Union“
mistrz województwa Łódzkiego

Po wygraniu mistrzostwa województwa Warszawskiego od Bartodziejskiego i Skowrońskiego, Duszyński bierze udział w mistrzostwie Polski i pomimo niezliczonej ilości defektów wygrywa je wspaniałym finiszem od Bartodziejskiego, Ziembickiego, Drońki, Gronczewskiego i innych, którzy, wiedząc już o końcowej szybkości Duszyńskiego, nie pozwolili nadać wyścigowi odpowiedniego tempa. Czas wyścigu, prawie 8 i $^1/_2$ godziny i w doskonałych warunkach atmosferycznych, po dobrej szosie, uważać należy za bardzo słaby.

W wyścigu o nagrodę „Starostwa Warszawskiego“ Duszyński podkreśla wybitnie swą wartość szosowca, wygrywając bieg w świetnym stylu i zdobywając ponadto nagrodę półmetka, gdzie również pierwsze zajął miejsce.

W górskim wyścigu z zapałem walczy z terenem, zimnem i konkurentami, zajmuje jednak dopiero siódme miejsce po 1. Piotrowiczu, 2. Chyłce, 3. Czechu 4. Barzyckim, 5. Kiesslu i 6. Gronczewskim.

Kończy Duszyński swój piękny sezon wygraniem wyścigu dookoła województwa Krakowskiego, w którym dystans 564 klm. po terenie ciężkim przejechał w 29 godz. 30 m., wyprzedzając 2. Serbeńskiego, 3. Krobota, 4. Piotrowicza, 5. Gronczewskiego i 6. Łaptasia.

Sądząc z ilości zwycięztw, Duszyńskiego bezsprzecznie zaliczyć należy do najlepszych naszych szosowców. Jeżeli ulegał — to na początku sezonu tylko i zawsze w walce, a w biegu o nagrodę Starostwa zdobyciem nagrody półmetka wykazał, że panuje nad wyścigiem w zupełności. Niewiadomo tylko jak zachowa się młody mistrz w biegu rozgrywanym w silnym tempie na „siłę”.

T. Bartodziejski—W. T. C,—w biegu „Otwarcia” zajmuje po ładnej walce pewne drugie miejsce. W mistrzostwie województwa znów drugi przychodzi do taśmy.

W mistrzostwie Polski na całym dystansie zbyt się oszczędza, by ostatecznie przegrać finisz do szybszego od siebie Duszyńskiego. Zajmuje więc i w tym wypadku swe „niezawodne“ drugie miejsce.

Na tem kończy się karjera ubiegłego sezonu tego sympatycznego kolarza. Zrażony niepowodzeniami, pomimo ogromnej pracy włożonej w treningi, usuwa się, na pewien czas zapewne, z rywalizacji kolarskiej.

Ziembicki S. — „Brzeskie Tow. Kolarsko-Sportowe“ — ma za sobą wspaniałą przeszłość, gdyż w biegu dookoła województwa Warszawskiego, w drugim etapie bezapelacyjnie dystansuje wszystkich i tylko niespodziewane, uparcie powtarzające się defekty, przeszkodziły mu w osiągnięciu zwycięstwa.

W mistrzostwie województwa Poleskiego Ziembicki osiąga w ubiegłym sezonie rekordowy czas, przebywając 100 klm. w 3 g. 11 m. 10 sek., następnie świetnie wygrywa wyścig „Expressu Porannego“.

Niestety, zasugestjowany przez swych sportowych kierowników, opowiadających mu o „dzikich kombinacjach“ jadących z nim konkurentów, w mistrzostwie Polski jedzie bez żadnej inicjatywy i ambicji i przychodzi do mety trzeci.

W ciężkim i trudnym biegu naprzełaj żadnej roli nie odegrał.

Miller O. — „Union“, ten najbardziej pechowy kolarz w Polsce, zdobył mistrzostwo województwa Łódzkiego, poza tem, biorąc udział w całej serji wyżej wskazanych biegów z powodu defektów, bądź

to zmuszonym był wycofywać się zupełnie.

Lange M. — Poznańskie Tow. Kolarzy, zdobywca mistrzostwa Polski w 1925 r. w ubiegłym sezonie zajął w tej klasycznej próbie zaszczytne czwarte miejsce. Był to jedyny zawodnik, który robił wysiłki, by nadać wyścigowi mistrzostwa Polski jakieś tempo, niestety cała jego inicjatywa rozbijała się o beznadziejny upór pozostałych kolarzy.

I ten sympatyczny i nawskroś duchem sportowym przepojony kolarz, wycofał się z dalszych walk, poświęcając się, w roku ubiegłym pracy w szkole pilotów.

Kamiński L. i Gronczewski S., dwaj weterani - jubilaci W. T. C., walczyli z młodzieńczym zapałem we wszystkich prawie klasycznych gonitwach i zawsze potrafili być groźnymi, i tak: w biegu „Otwarcia" Kamiński jest trzeci; w mistrzostwie Polski Gronczewski — szósty; w biegu dookoła województwa Krakowskiego Gronczewski po wielu defektach przychodzi piąty; w wyścigu o nagrodę Starostwa Warszawskiego Kamiński zajmuje drugie, a Gronczewski trzecie miejsce, a w biegu Kraków - Zakopane Gronczewski znowu przychodzi na szóstem miejscu.

Z innych kolarzy szosowych wymienić należy Ignatowicza ze Lwowa; Szenroka „pechowca" z Pabjanic; Malickiego z Poznania, szybkiego i z wielkim jeżdżącego temperamentem; Głowackiego, zwycięzcę trudnego wyścigu naprzełaj i wreszcie Michalaka, mistrza „Sokołów" na okręg Warszawski.

Rezultaty wyścigów o mistrzostwa wojewódzkie 1926 r.

Województwo	I miejsce	II miejsce	III miejsce	Czas 100 klm.
Warszawskie . .	Duszyński K.	Bartodziejski	Skowroński	3 g. 54 m.
Łódzkie	Miller O.	Pek A.	Waliński J.	3 g. 26 m. 38 s.
Poznańskie . . .	Malicki M.	Nowacki	Wysocki	3 g. 25 m 2 s.
Krakowskie . . .	Piotrowicz	Barzycki	Czech	4 g. 18 m. 54 s.
Lwowskie. . . .	Ignatowicz S.	Kiesel E.	Serbeński F.	4 g. 26 m.
Poleskie	Ziembicki S.	Więcek F.	Drońko M.	3 g. 11 m. 10 s.
Kieleckie	Salski Z.			3 g. 23 m.
Śląskie.	Dawid W.	Żabka K.	Adamek R.	3 g. 29 m. 12 s.
Pomorskie . . .	Pisarski F.	Kozłowski F.	Gawroński S.	3 g. 45 m. 52 s.

Pomian

JAK ZOSTAĆ KOLARZEM

Kolarstwo, pomimo pozornej łatwości, należy do jednego z najtrudniejszych sportów i wymaga ogromnego poświęcenia, cierpliwości i pracy, a przedewszystkiem, o ile chodzi o rywalizację na terenie światowym — talentu.

Kolarstwo uprawiane było od szeregu dziesiątków lat i posiadało zawsze ogromną liczbę zwolenników, zaś biegi klasyczne torowe i szosowe rozgrywane są od pół wieku przeszło.

Pierwsze torowe mistrzostwo świata naprzykład, zorganizowano w 1893, a mistrzostwo Francji już w 1881 roku. W Polsce pierwsze mistrzostwo rozegrane zostało na szosie w 1891 r. a na torze w 1921 roku dopiero.

W tak długim okresie czasu i przy masowym uprawianiu tego sportu, musiały spotykać się i fenomeny, to też obecnie rekordy światowe kolarskie, tylko niesłychanie rzadko i z ogromnym trudem są pobijane.

Naturalnie myślę tutaj tylko o tych wyczynach, w zakres których nie wchodzi technika mechaniczna. Nie ulega więc wątpliwości, że w biegach za prowadzeniem motorów rekordy bardzo często są i będą poprawiane w zależności od postępu ulepszeń w motorach, ich wielkości i wagi, jak również i długości toru, a z drugiej strony od stopnia ryzyka samego kolarza. Wyczyn fizyczny jest tu na planie drugim, a wyczyn sportowy podciągnąć można do rezultatów, osiąganych przez kierowców samochodów wyścigowych.

Tor w Monthelery pod Paryżem jest widownią wielu nowych rekordów, gdyż konstrukcja tego autodromu pozwala sztajerom na osiąganie olbrzymich szybkości.

Rozpatrywać więc będziemy kolarstwo samodzielne, w którem posuwanie się naprzód odbywa się na maszynie wprawdzie, ale bez pomocy motorów lub osób trzecich.

Rower, zanim doszedł do obecnego stanu, przeszedł bardzo wielką ewolucję, a ten jakim posługujemy się obecnie, zaliczyć należy do jedynego w świecie aparatu, przy pomocy którego, tylko siłą mięśni, przebywamy z taką łatwością ogromne przestrzenia i osiągamy znaczną bardzo szybkość.

Nie będzie jednakże nas to tak dalece dziwić, gdy weźmiemy pod uwagę samą tylko pozycję jaką posiada kolarz. Kolarz siedząc na rowerze, posiada, aż pięć punktów oparcia, a więc: nogi na pedałach, ręce na kierowniku, zaś główny ciężar spoczywa na siodełku. Wygodniejszą pozycję wyobrazić sobie trudno.

Następnie ciężar ciała jest tak rozłożony pomiędzy dwoma głównemi punktami oparcia, — siodłem, na którym opiera się tułów i kierownikiem, na którym znajdują oparcie ręce, że o żadnych skrzywieniach czy zwężeniu klatki piersiowej, mowy być nie może, o co laicy tak często posądzają sport kolarski. Podobnych defektów nabawić się można było przy używaniu bicykla. Wtedy kolarz siedząc na siodle nie opierał się na kierowniku, a tylko trzymał go w rękach, chcąc zachować równowagę i nadać bicyklowi kierunek jazdy, zaś odległość siodełka od kierownika była tak małą, że ówczesny cy-

klista kurczył się i garbił, co naturalnie musiało mieć swoje złe następstwa. Przy rowerze nowoczesnym wszystkie te braki i niedomagania zostały usunięte.

Kolarstwo w obecnym stanie jest rzeczywiście zdrowym i pięknym sportem.

* * *

O ile jednak rower, jako lokomocja lub jako sport turystyczny należy do



Bailey na rannych treningach uprawia skoki przez linkę

niesłychanie przyjemnych i łatwych, o tyle sport kolarski rywalizujący jest bardzo trudny i jak jnż zaznaczyliśmy na wstępie, uważany za jeden z najtrudniejszych.

Pierwszym krokiem każdego kolarza — wstępem do jego karjery sportowej — jest turystyka.

Ta piękna gałąź sportu kolarskiego, da możność młodemu cykliście przebywać poza granicami dusznego miasta i zwiedzać nietylko bliższe i dalsze okolice, ale nawet bardzo odległe strony swego kraju.

Po tak spędzonym roku turystycznym, gdy mięśnie serca, brzucha i nóg, karku i rąk odpowiednio się wzmocnią, a płuca otrzymają należytą zaprawę, kolarz może pomyśleć o rywalizacji — o stawaniu w szranki.

Należy jednak z góry wybrać sobie specjalność, jaknajbardziej odpowiadającą zdolnościom danego kolarza. Więc krótki, czy długi dystans, tor czy szosa?

Wybór powinien być dość kategoryczny, gdyż roczne blisko uprawianie turystyki, a więc jazda na szosach wskaże:

1) czy kolarz zdolny jest do wysiłków gwałtownych i szybkich,

2) czy posuwa się z łatwością podczas długich wycieczek i czy taki długotrwały wysiłek nie znuży go, a przeciwnie sprawia przyjemność,

3) czy nie detonuje go, przeszkadza w pracy publiczność, zwykle w większych ilościach zbierająca się na wyścigach kolarskich torowych.

To ostatnie pytanie zdecyduje, czy wybrać tor czy szosę, a pierwsze dwa— długi czy krótki dystans.

Pierwszy rok rywalizacji prawie nigdy nie daje dobrych rezultatów. Trema spowodowana nieobyciem się z konkurentami, z warunkami wyścigu, z publicznością wreszcie (trema nie opuszcza ambitnego zawodnika do końca jego karjery sportowej), brak inicjatywy, i związany z tem nastrój psychiczny, paraliżują na początku najlepsze nieraz zdolności i to nietylko w biegach torowych krótkodystansowych, gdzie $^{1}/_{5}$ sekundy decyduje o zwycięstwie lub porażce, ale w biegach długodystansowych, ba nawet szosowych.

To też lepsze o wiele wyniki wykazuje każdy początkujący kolarz na treningach, z których właśnie wychowawcy mogą sądzić o jego przyszłości sportowej.

Po wyborze ostatecznym nastąpić powinna żmudna i wymagająca wiele cierpliwości i poświęcenia praca.

Codzienne treningi na torze należy odbywać najmniej w dwie godziny po jedzeniu, to jest w czasie, w którym dobrze uprzednio przeżuta strawa, przerobiona przez żołądek, częściowo przepchnięta jest do kiszek, gdyż wtedy mięśnie, podczas różnego rodzaju ćwiczeń, nie będą uciskały na naprężone ścianki żołądka.

Trening dla krótkodystansowca winien odbywać się na dystansie około 10 kilometrów, najlepiej w kilka lub kilkanaście osób, prowadzących się na zmianę. Unikać należy przemęczenia które wyraża się przygnębieniem, brakiem apetytu i bezsennością.

Rozróżniać trzeba znaczenia — przemęczenie i zmęczenie. Pierwszego musimy starannie unikać, bez drugiego nigdy nie poprawimy rezultatu. Na treningu musi być zużyta taka doza energji, którąby wywołała zmęczenie.

Jeżeli dzięki codziennej zaprawie wspomniany dystans zawodnik będzie przejeżdżał z łatwością, wtedy krótkodystansowcy powinni przystąpić do trenowania w szybkości na dystansach od 200 do 400 m., zaś długodystansowcy do zwiększania tempa, a w przyszłości gdy i ta trudność pokonana zostanie — do stopniowego zwiększania dystansu.

Pozatem krótkodystansowcy muszą zwrócić baczną uwagę na drugą część swego treningu, na wprawianie się w szybkości.

Tak zwane finisze przez jednych mogą być trenowane codziennie, inni trenować mogą co drugi lub co trzeci dzień, jeszcze inni tylko raz na tydzień.

Te rzeczy zależne są od siły i wrażliwości mięśni, nerwów, a często bardzo różnych ubocznych nastrojów i przeżyć, które w wielkim stopniu wpływają na trening i rezultaty kolarza.

Trenując na szybkość kolarz musi pamiętać, że do każdego finiszu powinien przystąpić zupełnie wypoczęty fizycznie i psychicznie. Jeżeli odczuwamy zbytnie zmęczenie muskułów, jeśli jesteśmy poddenerwowani lub wzruszeni— należy przeczekać, aż wszystko to ustąpi lub też zaniechać zupełnie w dniu tym treningu na szybkość.



Bailey bardzo starannie trenuje biegi piesze

Jadąc na dystans, w pewnem tempie nadajemy organizmowi miarową automatyczną pracę, która stan rozdrażnienia i zdenerwowania łagodzi, doprowadzając organizm wreszcie do stanu normalnego.

W sprincie, gdzie chodzi o przejechanie pewnego dystansu w czasie najkrótszym, organizm zdobywa się na wielki wysiłek nerwowo-fizyczny, a przystępując do tego wyczynu — musi być odpowiednio wypoczęty.

Trenując na rowerze, czy to na sprint czy to na dystans, nie należy zapominać o biegach pieszych i o bardzo ważnem dla sprinterów ćwiczeniu, skakaniu przez linkę.

Pierwsze uprawiać należy po każdym treningu, biegnąc wolno, rozpręża się mięśnie i nadaje odpowiedni rytm pracy serca i płuc, drugie uprawiane być winno podczas rannych ćwiczeń, wyrabia ono siłę i wytrzymałość mięśni.

Wszystko to doprowadza zawodnika do pewnego wysokiego stanu fizycznego, do formy, która będzie dla każdego organizmu swoistą.

Dalsze podniesienie formy opiera się na odpowiednim trybie życia codziennego, które ujęte być musi w systematyczny plan, gdzie godzina snu, pożywienia i treningu winna być ściśle przystrzegana, a z drugiej strony powinna mieć miejsce staranna pielęgnacja ciała, wyrażająca się w higjenie życia, kąpielach i masażach.

Na ten ostatni zabieg chcielibyśmy zwrócić baczną uwagę ćwiczących sportowców. Według opinji tych wszystkich, którzy osiągnęli wielkie rezultaty, według świetnych wychowawców i znakomitych menażerów — najbardziej sprzyjającym czynnikiem do osiągnięcia dobrego wyniku i dojścia do wysokiej formy — jest masaż.

Chroni on od przetrenowania i daje możność przeprowadzać mocne i forsowne treningi, które w innych warunkach, to jest bez masażu, musiałyby doprowadzić do przeforsowania.

Ze środków używanych do masażu należy unikać tych, w skład których wchodzi kwas octowy lub tych, które zanieczyszczają—zaklejają pory skórne.

Do pierwszych należy modny kiedyś



Bailey, Anglja, zdobył trzy razy mistrzostwo świata amatorów

Embracation, do drugich chętnie używany przez masażystów talk.

Jako najodpowiedniejszy uważamy „Vital", środek do masażu wyrabiany w Polsce, który zdobył sobie uznanie u wielu rekordzistów.

Następnie baczną uwagę należy zwrócić na wszystkie drobne fakty życia codziennego. Unikanie jednych, powtarzanie drugich może przyczynić się do podniesienia sprawności sportowca. Umiejętność życia odgrywa ważną tu rolę.

W tych wypadkach nie pomoże żaden trener, zresztą sport kolarski jest tak indywidualny, że trener żadnej roli nie odgrywa; zawodnik sam, w najlepszym wypadku przy pomocy swego opiekuna—menażera, musi zwrócić uwagę na to wszystko, co dodatnio wpływa na jego samopoczucie i stan fizyczny.

Jeżeli natrafi się na taki dzień, w którym trening idzie świetnie i jest przemiłą rozrywką, należy starannie zanalizować, co na to wpłynęło. A więc—ilość godzin odpoczynku, ilość i jakość spożytych potraw, ilość przejechanych kilometrów na ostatnich treningach i t. d., a następnie starać się, w miarę możności, stworzyć sobie właśnie tego rodzaju warunki.

Jeżeli to nastąpi, jeżeli takie samopoznanie osiągnięte, to połowa trudności zasadniczo została pokonana i sezon w roku pierwszym, gdyby nawet nie było wyników, znakomicie wykorzystany.

O dalszych przygotowaniach, które odbywać należy w okresie zimowym, napiszę w następnym numerze.

Pomian.

Prenumerujcie „Kolarza Polskiego"

WIKTOR JUNOSZA

WYŚCIG O SERCE

Kilka szarpnięć — i był już w pełnym pędzie. Uczepił się za nim tylko Jerzy, lecz, ze względu na przekładnię, nie mógł się utrzymać; oderwał się i zaczął się oddalać. Przed widzami Konic przeleciał sam jeden, schyliwszy głowę, robiąc łokciami, tak, jakby na finiszu 1000-metrówki. Rzeczywiście oklaskiwano go z zapałem; lecz gdyby mógł to dostrzec, zobaczyłby, że panna Marychna większą uwagę zwróciła na Jerzego, szybko, ale spokojnie podążającego za nim, w odstępie kilkudziesięciu metrów. Pozostali jeźdźcy byli jeszcze dalej, o sto metrów za Walskim.

Gdy przy zakręcie Konic się obejrzał, ujrzał samego Jerzego. Zdał sobie sprawę, że jeśli teraz się wycofa, energiczny, wytrzymały i zamknięty Walski pojedzie dalej samotnie, prawdopodobnie nie zostanie dopędzonym i wygra w świetnym stylu wyścig.

Myśl ta napełniła go goryczą, a potem złością. Postanowił więc jechać dalej, póki może.

Niebawem zaczął słabnąć. W głowie jego powstał nowy pomysł: zwolnił gwałtownie, obejrzał się, zaczekał na Jerzego.

Gdy Walski dołączył, Konic rzucił mu:

— Teraz wygraliśmy; byle tylko nie dać się dopędzić. Siadaj na kółko.

I pociągnął kolegę resztkami sił.

— Niedługo — pomyślał — potem on mnie będzie ciągnął... a na finiszu przemówi przekładnia!

Istotnie, gdy po kilometrze Kazik zaczął opadać z sił, a przeciwnicy się zbliżali — Walski wysunął się naprzód.

Jechali długo razem; mimo, iż siedział na kółku, Konic czuł, że do końca nie wytrzyma. Toteż gorączkowo kombinował, jakby jednak nie dać koledze wygrać biegu.

Zostawało do przebycia tylko 2 kilometry, kiedy Walskiemu raptem odwiązał się numerek. Zeskoczył z roweru, rzucił go Konicowi i pobiegł za gnaną przez wiatr płócienną szmatką.

ZAPRAWA ŁYŻWIARSKA

ŁYŻWY DŁUGIE

Jazda wyścigowa na łyżwach długich wymaga od przyszłego zawodnika przedewszystkiem doskonałego stanu serca i płuc, a później dobrych warunków fizycznych, któreby pozwoliły wkładanej pracy rozwijać się na odpowiedniem podłożu. Zdrowie, siła fizyczna, ambicja i temperament oraz systematyczna praca nie ulękną się ostatecznego egzaminu, jakim będzie wysiłek, stawiający zawodnika w rzędzie konkurentów do zdobycia honorowych miejsc w zawodach.

Tu dla ścisłości zaznaczę, że za doskonałego zawodnika uważam nie tego, który wykaże się największą liczbą zwycięstw, lecz tego, który pewne dystanse przebiegnie w czasie najbardziej zbliżonym do czasów rekordów krajowych. Stopień doskonałości zależny jest bowiem ściśle od warunków klimatycznych i terenowych, jakiemi zawodnik rozporządza w swoim kraju, a nawet w danej miejscowości.

Tak np. elita naszych kolarzy z Łazarskim, Szymczykiem oraz J. Langiem i Höchsmanem jest doskonałością w swoich specjalnościach w Polsce, gdyż niejednokrotnie byli zdobywcami nowych rekordów. Jeżeli jednak uczynić porównanie wymienionych kolarzy z takiemiż samemi wybitnemi zawodnikami zagranicznemi, to chociaż może się okazać, że ci ostatni zostaną zwycięzcami, to jednak w niczem nie zmniejszy zasług naszej czołówki dla sportu rodzinnego. Gdy weźmiemy pod uwagę klimat państw leżących na południe od Polski i kryte zimowe tory, pozwalające na bardziej równomierne rozłożenie zaprawy sportowca i nieprzerywanie pracy, doj-



Panna „Basia“, jedna z naszych czołowych łyżwiarek

dziemy do wniosku, że jedynie lepsze warunki zdołały wytworzyć doskonalszych sportowców.

Te same uwagi dotyczą również i łyżwiarstwa. Dajmy możność W. Kucharowi, doskonałemu łyżwiarzowi i jemu podobnym do odbycia trzymiesięcznej zaprawy, przerywanej jedynie koniecznemi odpoczynkami, a będziemy mieli prawo oczekiwać na rezultaty lepsze od wyników osiągniętych przez Jucewicza na ostatniej Olimpjadzie.

Określiwszy, co rozumiem pod nazwą, doskonałości, postaram się poniżej wskazać ogólne drogi, prowadzące do wymienionego celu.

Przedewszystkiem zaprawa łyżwiarska jest zależną w dużym stopniu od indywidualności, jaką dany osobnik przedstawia i do tej indywidualności powinna być ściśle dostosowana. Nie wolno tu naśladować metody stosowanej przez innego zawodnika, nie należy również korzystać w całej rozciągłości ze wskazań i rad udzielanych przez sportowców, jeżeli rady te odnoszą się do metody przez nich stosowanej.

Każdy zawodnik powinien dążyć do poznania samego siebie, a poznawszy, zdoła osiągnąć maksimum powodzenia przy minimum wyłożonej energji. Sportowiec musi znaleźć warunki, w których jego dzielność dochodzi do najwyższego stopnia rozwoju i dąży z niepohamowaną siłą do wyładowania się nazewnątrz.

Jak poznać siebie, jak dojść do stanu wysokiego napięcia energji?

Przedewszystkiem usunąć należy palenie tytuniu i używanie pod jakąkolwiek postacią napojów wyskokowych. Są to trucizny dla

---

To trwało kilkanaście sekund. Wystarczyły one jednak Konicowi, by odkręcić rozluźnioną śrubkę.

Pojechali dalej. Teraz znowu prowadził Kazik, mimo widocznego zmęczenia, coraz to wzmacniając tempo; od czasu do czasu tylko odwracał się niecierpliwie, spoglądał na kolegę i odzywał się:

— Są daleko, nie dopędzą, wygraliśmy.

Byli o 500 metrów od celu. Konic z nieukrytym zdenerwowaniem śledził za Walskim. Ten również pilnie mu się przypatrywał. Widocznem było, iż walka o pierwsze miejsce będzie zawziętą. Aczkolwiek Konica faworyzowała przekładnia, Walski nieporównanie świeższy, mógłby się z nim uporać. Dlatego też Konic wykazywał niedwuznacznie dyshumor.

Gdy zostało już tylko trzysta metrów, zaszprintował. Walski odpowiedział natychmiast, i to tak energicznie, że niebawem zrównał się z kolegą. Zaczynał go mijać, gdy wtem rozległo się zgrzytnięcie, jęły pękać szprychy i jeździec nasz z rowerem potoczyli się po ziemi.

Konic minął taśmę sam jeden, tryumfalnie unosząc do góry obie ręce.

Natychmiast pobiegł szukać pannę Marychnę.

Okazało się jednak, że jej już niema przy celowniku. Pośpieszyła, wraz ze znaczną częścią zebranych widzów, do Walskiego, który, cały pokrwawiony, z trudem się podnosił.

— I znowu głupi przypadek! — żaliła się, prawie szlochając. — Takiego ma pecha... prawda, panie Kazimierzu?. Konic nic nie odpowiedział; przygryzł tylko wargi. Stanowczo to on nie miał szczęścia.

Podrażniona w ogniu walki ambicja, która go chwilowo pozbawiła wszelkich skrupułów, kazała zapomnieć o powziętem postanowieniu — zwyciężyć lojalnie i bez zastrzeżeń. Gdy się zaczął uspakajać, wtedy zdał sobie sprawę—niespodziewanie dla samego siebie — że własny triumf wywołuje w nim wstręt, że sam sobie się dziwi, jak mógł postąpić tak nikczemnie.

Gdy się dłużej nad tem zastanowił, gdy się dłużej, niż to czynił dawniej, zagłębił w rozważania na temat etyki sportowej, zaczął gorzko żałować popełnionego czynu i postanowił zrehabilitować się, przed własnym sumieniem, jaknajprędzej.

(D. n.)

mięśni i nerwów. Nie zrobiwszy tego, zawodnik nie może myśleć o poważniejszych powodzeniach. Będzie zawsze o ułamek gorszy od swego współzawodnika, który,



Kamiński zdobywa mistrzostwo Okręgu Warszawskiego na rok 1926

posiadając te same warunki fizyczne, wyrzekł się palenia i picia.

Znani mi są zawodnicy, którzy nie zmieniając bytu życia, lecz przestając używać tytuniu i alkoholu, już po kilku tygodniach zdołali osiągnąć lepsze, niż kiedykolwiek przedtem czasy. To jest pierwszy moment poznania.

Drugim niemniej ważnym momentem jest kwestja długości snu.

Ogólnie przyjęta zasada 8 godzin snu jest słuszną i dla sportowca, który winien dać odpoczynek mięśniom i nerwom. Być może, że dany zawodnik potrzebuje dłuższego snu, wtedy musi to zbadać sam, a wyniki skontrolować na kilku następujących po sobie treningach.

Jeżeli średnia arytmetyczna notowanych czasów wypadnie lepsza, niż przy 8 godzinnym śnie, należy nowy tryb życia zachować. Powiększona sprawność zawodnika zewnętrznie przedstawi się w ten sposób, że mięśnie będą pracowały lekko, niemal automatycznie, z dążnością nawet do większego wysiłku.

Przeciwnie, jeżeli zawodnik zauważy, że czasy na treningach okażą się gorsze lub, że jest zmuszony do podniesienia pracy mięśniowej stosować duży zasób woli, będzie to oznaką, że należy powrócić do dawnej normy snu, gdyż powiększony odpoczynek sprowadza niepożądaną opieszałość w pracy.

Trzecim momentem, prowadzącym do samopoznania, jest umiejętność dostosowania odpowiedniej dyjety, polegającej na umiejętnym doborze pokarmów, zjadanych zarówno pod względem jakości jak i ilości. Dobry podręcznik higjeny i samoobserwacja wzkażą zawodnikowi, które z pokarmów będą najodpowiedniejsze dla jego organizmu.

Tutaj ograniczę się jedynie na wskazaniu, aby unikać pokarmów ciężkostrawnych; picia zbyt wielkiej ilości wody, szczególniej zimnej; polecam natomiast jedzenie pod każdą postacią owoców, które, będąc łatwostrawnemi, zawierają spory procent cukru i są znakomitą odżywką dla mięśni.

Zawodnik zauważy przy jakich rodzajach pokarmów samopoczucie jego się wzmaga i jeżeli spostrzeżenie zostanie poparte doskonalszemi niż przedtym czasami treningów, to będzie dowodem, że dyjetę podobną należy wprowadzić na stałe.



Pan Jankowski wykonywuje piękny łuk przodem

W program zajęć codziennych wchodzi również praca zawodowa, którą sportowiec winien rozłożyć w ten sposób, aby pracować równo i spokojnie, szybko, lecz bez zdenerwowania. W tym celu lepiej jest uprzednio ułożyć w domu plan zajęć i sposoby ich wykonania, aby później uniknąć pomyłek i niepowodzenia, które ujemnie



Trening drużyny hockeyowej przed wyjazdem na zawody zagranicę

wpływają na stan nerwowy sportowca, wytwarzając niekorzystny dla zaprawy zawodnika nastrój.

O pogodny stan psychiczny, o naturalną wesołość i unikanie przykrości, wypływających z codziennych zajęć lub z obcowania z ludźmi, powinien zawodnik zabiegać troskliwie, gdyż jest rzeczą sprawdzoną, że nastrój duchowy wpływa podniecająco lub deprymująco na osiąganie dobrych rezultatów pod postacią lepszych, czy gorszych czasów w zaprawie łyżwiarskiej.

Zawodnik, prowadzący dziennik, będzie mógł niejednokrotnie sprawdzić słuszność powyższego twierdzenia na sobie samym i będzie się starał o stworzenie w tym względzie przyjaznych warunków.

Sław

(D. n.)

JUŻ OLIMPIJSKI SŁYCHAĆ DZWON

Zaledwie rok stary usunął się w przeszłość, przekazując swemu następcy dość bogaty dla sportu polskiego dorobek, a już rok nowy, rok 1927 stawia nas w obliczu 1928 r. i Amsterdamskiej Olimpjady.

Kilka dziesiątków narodów mobilizuje swe siły do walki o zaszczytne miejsca. Zwycięzcy poprzedni dążą do utrzymania swej przewagi, pokonani chcą zostać zwycięzcami zwycięzców. Uwaga związków skupia się na nowych, wschodzących na firmamencie sportowym gwiazdkach lub na wyszukiwaniu materjału ludzkiego, któryby dał się przerobić w ogniu pracy na czyn godny lauru.

U nas również widać pewne przygotowania do przyszłej Olimpjady. Bogaci już w doświadczenie, którego źródło pochodzi z poprzednich porażek i przedsmaku zwycięstw, widzimy jaśniej, niż dawniej, drogi, jakiemi kroczyć należy, aby godnie stanąć do nowych zapasów.

Tym razem już pracować winniśmy świadomie nie na honorowe przegrane, ale na bardziej honorowe—wygrane. Od pracy ułożonej w bieżącym roku w znacznej części zależy stanowisko nasze o Amsterdamie. Tyczy to w równej mierze organizatorów i zawodników. Każdy zamiar organizacyjny, każdy talent zawodnika poparte być winny rzetelną pracą. Wiele przewidzieć, wszystko wykonać — musi się stać naczelną dewizą polskiego sportu, gdyż dawne „jakoś to będzie" nie ostoi się wobec tężyzny i pracy obcych, a nam przyniesie o jedną porażkę więcej.

Wiem, że Związek Kolarski posiada już pewien kapitał olimpijski: wiem, że ruchliwe jak zawsze Warszawskie Tow. Cyklistów tworzy specjalną Komisję, której zadaniem będzie między innemi, przysporzenie funduszów na cele związane z Olimpjadą. Naśladowanie W. T. C. przez inne Towarzystwa kolarskie uważam za sprawę pierwszorzędnej wagi. Związek jest instytucją działającą w imieniu całego kolarstwa, sława nań spływająca, spływa również na wszystkich zrzeszonych, ale każda Korporacja musi dać Związkowi to, co jej wskazuje obowiązek. Uchylanie się od współudziału w pracach Związku uważam zanie dopuszczalne, świadczyłoby to o nieuspołecznieniu zbiorowych jednostek.

Wierzę, że Zarząd Związku Kolarskiego, na którym ciąży tak wielka odpowiedzialność, zechce jeszcze w r. b. uczynić przegląd sił kolarskich w kraju i pozwoli im na stworzenie warunków, w których siły te uległyby przekształceniu odpowiedniemu do zadań czekających na Olimpjadzie. Doświadczenie Związku i rozporządzanie przezeń bogactwem materjału pozwala żywić duży optymizm w rezultaty przyszłej ekspedycji.

Inaczej przedstawia się Olimpjada łyżwiarska.

Związek łyżwiarski obecnie nie posiada prawie żadnych środków finansowych, nie posiada również przygotowanego materjału prócz dwóch lub trzech zawodników z Kucharem na czele. Tymczasem już właściwie w ciągu najbliższych, jeżeli nie dni, to tygodni powinna się odbyć pierwsza sekcja zawodników konkursowych i wyścigowców.

Pozornie łyżwiarze mają jeszcze rok cały przed sobą, ale to tylko pozornie, jeżeli zważyć, że obecna zima skończy się za parę tygodni, a następna może się zacząć, jak tegoroczna, przy końcu grudnia i na prawdziwą zaprawę nie wystarczy czasu. Dlatego też sądzę, że Zarząd Związku Łyżwiarskiego nie omieszka skorzystać z najbliższych zawodów o mistrzostwo Polski, by uczynić wymienioną wyżej sekcję, ku czemu muszą w dużym stopniu dopomóc Związkowi Towarzystwa Łyżwiarskie, przysyłając na zawody nietylko najlepszych zawodników, ale i najlepszy, budzący nadzieje na przyszłość, materjał. Po wyborze kilku zawodników należałoby utworzyć Komisję, której zadaniem byłoby zbieranie odpowiednich funduszów na wysłanie wybranych zawodników na trening jesienny do jednego z państw sąsiednich, posiadających sztuczne tory lodowe. Tam nastąpiłaby po kilku tygodniach pracy druga sekcja, po której pozostali zawodnicy kończyliby zaprawę do Olimpjady.

Tak pojęte przygotowania wymagają wielkiej pracy i jeszcze większych funduszów, ale zważywszy na zawodność naszej zimy, tylko taką drogę uważam za najmniej zawadną.

Mam nadzieję, że Zarząd Związku Łyżwiarskiego nie omieszka tym razem uczynić wszystkiego, co leży w jego mocy i co może przyczynić się do sławy sportu i podniesienia imienia polskiego na forum świata. Mam również nadzieję, że najstarsze z towarzystw Łyżwiarskich — Warszawskie Tow. Łyżwiarskie-weźmie sprawę Olimpjady za swoją własną i nie będzie szczędziło pracy i pomocy, aby Związek cele swoje osiągnął.

Olimpjada łyżwiarska już niemal za naszym progiem.

M. Bodalski

W WALCE O ZDROWIE SPOŁECZNE

Z niezmierną radością ujrzeliśmy na łamach poczytnego „Głosu Prawdy" duży dział poświęcony Zdrowiu i Higjenie Społecznej.

Jeżeli w całej masie prac społecznych posiadamy braki, to bezsprzecznie najwięcej niedomagamy w dziale obecnie przez „Głos Prawdy" poruszonym.

Profesor Szymanowski w streszczeniu zapoznaje nas z pracami Andrzeja Sztanfara, podejmowanemi z niezwykłą energją i celowością, doprowadzonemi w Jugosławji do świetnego rezultatu i uznania, i pisze:

„Nikt tam nie wysuwa argumentu, że min. zdr. nie ma egzekutywy i wobec tego nie ma racji bytu. Słowem w tym kraju „dzikim", gdzie całe prowincje nie wiedzą co to łóżko a jedzą palcami, w kraju o takich kontrastach, że tylko wytrawny lingwista i historyk wie, że Chorwacja i Macedonja, Serajew i Raguza są ojczyzną jednego i tego samego narodu, w tym kraju walka o zdrowie wre na całej linji.

Można powiedzieć, że walka ta stała się punktem wyjścia i osią postępu kulturalnego i ujednostajnienia politycznego.

A nam tymczasem młynek na strudze.
Obraca plewy swoje i cudze".

Możeby przyjrzeć się należało co zrobiono z naszem Ministerstwem Zdrowia. Po energicznej i owocnej, podobno, pracy, po zażegnaniu szeregu epidemji i chorób zakaźnych, prących do nas z „raju bolszewickiego", w imię oszczędności, a w zasadzie w imię różnych kombinacji partyjnych, przemianowano je na Generalną Dyrekcję służby zdrowia, by w krótkim czasie przemianować dyrekcję na departament Ministerstwa Spraw Wewnętrznych.

A przecież stan zdrowotny ogółu wcale się nie poprawił, a warunki higjeniczne prawie wcale się nie zmieniły.

Po wsiach, nawet najbliżej stolicy położonych, o higjenie nawet mówić nie można. Pomieszczenia ludzkie — niskie, duszne i brudne, woda do picia nie wytrzymuje w 80% wymagań sanitarnych. Miasta niesłychanie przeludnione, brak mieszkań sprowadza choroby zakaźne, walka z któremi jest niesłychanie utrudniona (dla przykładu przypominam trudności w opanowaniu szkarlatyny tyle miesięcy grasującej w Warszawie).

A bilans...

Przyjrzyjmy się pracom komisji poborowych, porównajmy wyniki sportowe polskie z rekordami Francji, Włoch, Anglji, Niemiec, ba — Czech, Findlandji i t. d. i t. d. czy nie zadziwi nas fakt, że 30 miljonowy naród rosły i piękny musi pod względem fizycznym ustąpić tym wszystkim wyżej wymienionym narodom.

A przecież sport i jego wyniki, to bilans zdrowotności mas, i wykazanie zdrowia i higjeny społecznej.

U nas niestety dbanie o zdrowie obywatela wyraża się w sposób nie tyle higjeniczny, ile policyjno-administracyjny. Biegają więc policjanci Warszawy po tramwajach za wskakującymi i wyskakującymi i pilnują, czy kto, broń Boże, nie rzuci biletu tramwajowego lub kawałeczka papieru.

Zajrzyjmy naprzód do przepełnionych dusznych mieszkań Warszawy, sprawdźmy ile mokrych nor — suteryn służy za lokum dla szerokich rzesz pracujących, porównajmy gęstość zaludnienia w Warszawie z innemi stolicami, czy miastami, a następnie przejrzyjcie sobie P. P., którym społeczeństwo dało mandat opieki nad zdrowiem narodu, tabelę rekordów polskich: zestawcie ją z wynikami w innych krajach.

Wtedy lekarz i czynniki odpowiedzialne nie będą nas straszyć tak energiczne policją, a w międzyczasie swych urzędowań w ministerjach i magistratach pomyślą może o sposobach, by szeroki ogół mógł żyć, przestrzegać i rozumieć wartość zdrowia i higjeny społecznej.

Reformy w wychowaniu fizycznym nie osiągną celu, dopóki stosować je będziemy jako lekarstwo na skutek. Niech ci, do których to należy, leczą pierwej przyczyny zła, a skutki będą inne.

Pomian

KRONIKA ZAGRANICZNA

KOLARSTWO

Nowojorski wyścig sześciodniowy zakończył się zwycięstwem osady amerykańsko-włoskiej Mac-Namara—Linari, którzy przebyli 3.680 klm. 322 m. zdobywając 884 punkty.

Na drugiem miejscu, pomimo rozpaczliwych wysiłków i nieudanych ataków, przybyli Giorgietti—Belloni, zyskując 545 punktów; o okrążenie Winter—Stockholm, którzy potrafili odrobić dwa okrążenia i zająć trzecie miejsce.

O dwa okrążenia czwarci Francuzi Wambst—Lacquehay. Co za walkę stoczyć musiała ta bohaterska osada, wskazuje fakt, że czwartego dnia byli oni jeszcze na jedenastem miejscu o 10 okrążeń w tyle.

O cztery okrążenia 5. Petri—Lands. Wyścig ukończyło 9 par.

Tem jeszcze jednem zwycięstwem Mac-Namara podkreślił, iż jest rzeczywiście najlepszym w świecie specjalistą w biegach sześciodniowych. Od trzech lat nie wycofał się ani razu z tych szalonych biegów i od trzech lat stale walczy o pierwsze miejsce, zdobywając je przeważnie.

* * *

Martinetti swą porażkę, jaką odniósł we Wrocławiu, pomścił w Medjolanie, gdzie swego zwycięzcę, Amerykanina W. Spencer'a, pokonał dwukrotnie. Trzecie miejsce zajął niedawny pogromca Kaufmann'a, szybki Morri.

* * *

Paryż przeżywał w ostatnich tygodniach niebywałe sensacje. Pierwszą był mecz z dwóch startów fenomenalnych długodystansowców Blanchonnet'a i Raynaud'a.

Walka była niezmiernie ciekawa i podniecająca, to też nic dziwnego, że publiczność interesowała się nią niezwykle.

Przepełniona do ostatnich granic widownia zimowego welodromu żyła, zwyciężała i przegrywała razem z biorącemi udział w tym wyścigu kolarzami.

Niepokonany w biegach z dwóch startów Blanchonnet spotkał godnego rywala, nie mógł dotrzymać mu kroku i wyścig przegrał.

Ale zacznijmy od początku.

Po rozgrywce 20 klm. amerykańskiego biegu parami dla amatorów, w którym w 28 m. 49 s. zwyciężyła osada Thiechard—de Rudder przed 2. Desvilles—Saut i 3. Sude-

vic—Siangues; na lśniącą posadzkę drewnianego toru wyjechały dwie nowe sławy Francji: niedawny olimpijczyk Blanchonnet i wybijający się Raynaud.

Po przejechaniu kilku okrążeń, na znak startera zatrzymują się na dwóch przeciwległych stronach toru.

Megafon ogłasza, iż mecz rozgrywa się na przestrzeni 10 klm.

Chwila ciszy i strzał. — Zawodnicy z miejsca ruszają w bardzo szybkiem tempie. Start był uchwycony tak starannie, że żaden z kolarzy nie stracił ani metra.

Po trzech okrążeniach Raynaud jakgdyby coś zyskał; po kilometrze, który przejechany jest w 1 m. $15^{3}/_{5}$ sek., znajduje się o 10 metrów z przodu. Blanchonnet robi jednakże wysiłek i powoli odrabia stracone długości.

Po dwóch kilometrach przebytych w 2 m. $33^{3}/_{5}$ sek., zawodnicy znajdują się w jednakowych od siebie odległościach. Raynaud idzie jednak jak maszyna, trzy kilometry przebywa w 5 m. $51^{3}/_{5}$ sek. i znów zdobywa 15 metrów.

Blanchonnet wydaje z siebie wszystko, czwarty kilometr jest niesłychanym dla niego wysiłkiem. Raynaud jednakże zyskuje jeszcze pięć metrów, przebywając cztery kilometry w 5 m. $10^{4}/_{5}$ sek.

Teraz przestrzeń między zawodnikami zaczyna szybko maleć, Raynaud widzi już na prostej Blanchonnet'a, który po trzech okrążeniach poddaje się zupełnie.

Co za wysiłek był uczyniony i jaką szybkość dali ci kolarze, czytelnik zorjentuje się ze średniej szybkości, która wynosiła 46 klm. 200 m.

Raynaud i Blanchonnet nieprędko znajdą godnych siebie rywali.

* *

Rozegrany w dniu tym dwugodzinny amerykański wyścig parami przyniósł zwycięstwo braciom Vandenhove, którzy w tym czasie przejechali 81 klm. 40 m, na drugiem miejscu przybyli Van-Kempen—Deruyter i dalej 3. Faudet—Choury; 4. Marcillac—Raynaud i Degraeve—Verschuren; 6. Beyl—Letourneur; 7. Blanchonnet—Leducq.

Drugą atrakcją Paryża to spotkanie się największych „asów" krótkodystansowców w nagrodzie „Noël".

Rzeczywiście, tylu zawodników tej klasy spotyka się jedynie podczas rozgrywek mistrzostwa świata, a mianowicie: Ernest Kaufmann, Avanti Martinetti, Willie Spencer, Maurice Schilles, Gérard Leene, Lucien Michard, Lucien Faucheux, Gabriel Poulain, Jaap Meyer, Lucien Bergamini, Emile Rohrbach. Brakowało tylko Moeskops'a, który po grypie nie wrócił jeszcze do zdrowia i formy.

Na parę minut przed ósmą zimowy pałac sportowy Paryża zaczął się wypełniać najbardziej różnorodną publicznością. Wspaniałe, barwne stroje pięknych kobiet w otoczeniu czarno ubranych panów, lśniących białemi gorsami koszul — to loże, pierwsze rzędy krzeseł parteru i stoliki wewnątrz nisko położonego boiska toru.

Wyżej umieścił się wesoły, hałaśliwy, codzienny pracowity Paryż, który podążył z zapałem zobaczyć, po raz tysiączny może, zapasy swych ulubieńców.

Na samej górze „pod niebiosami" ulokował się Paryż młody i biedny, pracowity i łobuzerski — niehałaśliwy, a wrzaskliwy, dopominający się o muzykę, o swoje ulubione piosenki, spocony, wołający o napoje, a podczas wyścigu śledzący z zapartym oddechem każdy ruch zawodnika, by bohaterskiego zwycięzcę przywitać hucznemi oklaskami i wyć z radości, gdy zwycięzcą tym będzie Francuz.

Trybunę sędziowską zaszczycił swą obecnością prezes Międzynarodowego Związku Kolarskiego, Breton i cały szereg osób znanych ze swej działalności sportowej.

Wszyscy przyszli, by zobaczyć, dosyć rzadko spotykających się w takiej liczbie, najznakomitszych asów kolarstwa światowego.

Na parę minut przed rozpoczęciem wyścigów na tor wjeżdżają kolarze, by przeciągnąć mięśnie i spojrzeć w oczy widowni. W górnych sferach poruszenie — Kaufmann — Kaufmann!—Schilles!—Martinetti, brawo Avanti!—Michard!—Amerykanin!—Poulain, stary Poulain, wielki przyjacielu, brawo—brawo!

A były mistrz świata i Francji krzepi stare serce okrzykami i uwielbieniem publiczności, bo w szrankach, z dużo młodszymi zawodnikami, już ulegać musi. Zawsze jeszcze groźny, ale już niepewny, pozostanie na zawsze ulubieńcem tłumów, za swą piękną i dżentlemeńską, choć sprytną i technicznie królewską jazdę.



L. Michard zdobył nagrodę „Świąt Bożego Narodzenia"

Sygnał — z toru zjechali wszyscy kolarze, a megafon zaczął ogłaszać kolejność zawodów i nazwiska znakomitych uczestników.

Pierwsza serja odrazu przynosi wielką niespodziankę, wyścig wygrywa Peyrode przed Kaufmann'em, trzeci Guyot.

Bieg poprowadził Peyrode i spokojnie doprowadził go do ostatnich 200 metrów. W tem miejscu nastąpił gwałtowny zryw, na którym Peyrode zarobił około długości. Kaufmann rzucił się do walki, ale leadera przejść już nie zdążył. Czas ostatniego okrążenia (250 m.) $17^{3}/_{5}$ sek.

Serja druga — 1. Schilles; 2. Devissoux; 3. Trouvé. Czas $16^{4}/_{5}$ sek.

Serja trzecia — 1. Martinetti; 2. Poulain; 3. Geniès. Czas $16^{3}/_{5}$ sek.

Serja czwarta — 1. Faucheux; 2. Leene; 3. Meurger. Czas 16 sek.

Serja piąta — 1. Michard; 2. Bergamini; 3. Roudy. Czas $16^{4}/_{5}$ sek.

Serja szósta — 1. Spencer; 2. Rohrbach; 3. Gross. Czas $16^2/_5$ sek.

Pierwszy repechage jest nową sensacją, wyścig wygrywa, prowadząc z miejsca do miejsca, Guyot; 2. Trouvé i dopiero 3. Kaufmann, który jadąc, tak jak i w serji, zawsze na ostatniem miejscu, nie zdołał przejść swoich przeciwników. Czas $16^2/_5$ sek.

Drugi repechage przynosi świetne zwycięstwo Poulain'owi przed Leenem i Geniès. Czas $16^4/_5$ sek.

Trzeci repechage —1. Rohrbach; 2. Bergamini; 3 Gross· Czas 16 sek.

Pierwszy półfinał — 1. Michard; 2. Schilles o pół koła; 3. Poulain. Czas $16^1/_5$ sek

Do przedostatniego okrążenia prowadzi Michard, mając Poulain'a na kole, trzeci o dwie — trzy długości jedzie Schilles. Na 300 m. od taśmy ostatni robi gwałtowny zryw, wyrzuca się na pierwsze miejsce i na pierwszej prostej prowadzi z przewagą trzech długości. Michard jednak wspaniałym spurtem dochodzi mistrza Francji i na taśmie wyprzedza go o pół koła.

Drugi półfinał powtarza się dwa razy, ze wz lędu na odprowadzanie przez Guyot'a w górę Spencera, gdy ten atakował prowadzącego wyścig, Faucheux.

W rezultacie ostatecznym —1. Faucheux; 2. W. Spencer o pół długości; 3. Guyot o długość. Czas 16 sek.

Poprowadził Guyot, za którym niechętnie ruszył Spencer obserwowany przez Faucheux, nie zwracającego zupełnie uwagi na leadera. Na 250 m. Spencer jeszcze oczekiwał· W tym momencie Faucheux wyrzuca się na pierwsze miejsce, za nim rzuca się Spencer; doszedł jednak tylko do nogi przeciwnika.

Trzeci półfinał —1. Martinetti; 2 Peyrode o 3 długości 3. Rohrbach o pół dług. Czas 16 sek. Martinetti wygrał z całą swobodą i łatwością.

Finał dla pierwszych —1. Michard; 2. Martinetti o koło; 3. Faucheux o 2 długości. Czas 16 sek.

Wyścig poprowadził Faucheux, za którym drugi jedzie Michard, pilnie obserwowany przez Martinetti'ego, Na 350 m. przed taśmą Faucheux, obawiając się zrywu swoich znakomitych rywali, idzie już mocno rozpędzony. Na 250 metr. cała trójka idzie już całą siłą mocno zgrupowana. Na ostatnim wirażu Michard zrównał się prawię z Faucheux'm, ale Martinetti swym przednim kołem był już przy nodze Michard'a. Zacięta walka trwa do samej taśmy, gdzie Michard zachował swą przewagę o koło zaledwie. Faucheux'mu zepsuł się pedał.

Finał drugi — wygrał Peyrode; 3. Schilles o pół długości; 3. W. Spencer o długość. Czas $16^1/_5$ sek.

Finał trzeci —1. Guyot; 2. Rohrbach o długość; 3. Poulain o długość. Czas $16^2/_5$ sek.

Wyścigi zakończyły się biegiem za motorami na 30 klm. w dwóch spotkaniach. W obu zwyciężył Grassin, przebywając za pierwszym razem 30 klm. w 25 m. $55^2/_5$ sek., za drugim w 27 m. $57^4/_5$ sek.; 2. Sergent; 3. Jaeger; 4. Breaux.

* * *

W Dortmundzie podczas wyścigów z prowadzeniem motorów Linart uległ wypadkowi na szczęście bez tragicznych następstw. Wyścig wygrał Niemiec Savall przed Parisot'em i Rielis'em; czas 50 klm. 54 m. $16^1/_5$ sek.

* * *

Wielki wyścig o nagrodę „Nowego Roku“ zdobył po świetnej jeździe Faucheux. Sądząc ze stylu w jakim pobił Michard'a dwa razy i raz Kaufmanna i Moeskopsa przypuszczać należy, iż tylko zepsucie się pedału spowodowało, że przegrał nagrodę „Noel“.

Wyścig rozegrał się w czterech spotkaniach — oto ich rezultaty:

1 spotkanie — 1. Faucheux, 2. Michard o $1/_2$ koła, 3. Kaufmann o $1/_2$ dł. czas ostat. okrąż. (250 m.) $15^1/_5$ sek.

Poprowadził Kaufmann, na ostatnim wirażu zaatakował go i przeszedł Michard, w tym momencie tego ostatniego natarł Facheux i po zaciętej walce wyprzedził o $1/_2$ koła.

2 spotkanie — 1. Faucheux, 2. Michard o pół koła, 3. Moeskops $3/_4$ dł., czas $17^1/_5$ sek.

Poprowadził Michard, na 125 m. od taśmy zaatakował go Faucheux i po bardzo efektownej walce wygrał o pół koła. Moeskops nie odegrał w biegu żadnej roli.

3 spotkanie — 1. Kaufmann, 2. Moeskops o $1/_4$ koła, 3. Faucheux o $3/_4$ dł. czas 16 sek.

Poprowadził Faucheux, na ostatnich 300 mtr. niespodziewanym zrywem wyskoczył na pierwsze miejsce Moeskops. za nim rzucił się Kaufmann, który ostatecznie na ostatnich metrach wyścig wygrał. Faucheux bez walki trzeci.

4 spotkanie—1. Michard, 2. Kaufmann o gumę. 3. Moeskops o długość, czas 15 sek.

Poprowadził Kaufmann, którego z wielkim trudem przeszedł Michard na ostatnich metrach.

W ogólnej klasyfikacji 1. Faucheux 5 pk. i dwa zwycięstwa, 2. Michard 5 pk. jedno zwycięstwo, 3. Kaufmann 6 pk. i 4. Moeskops 8 pk.

Mecz Omnium Francja—Włochy—wygrała włoska drużyna w składzie Girardengo, Linari zdobywając 4 pk. Francuzi — Blanchonnet, Raynaud zdobyli 5 pk.

ŁYŻWIARSTWO

W Norwegji w Oslo odbyły się biegi krótkodystansowe na 500 mtr.. Pierwsze miejsce zajął Kolbjorn Andersen w $45^8/_{10}$ sek. 2. Hugo Nigren $46^7/_{10}$ sek, 3. W. Nigren 47 sekund.

* * *

W Chamonix rozegrał się mecz pomiędzy Chamonix Hockey Club i Star Lausanne z sensacyjnym wynikiem 11:0.

* * *

Dnia 5 stycznia wyjechała na zawody międzynarodowe polska drużyna hockey'owa w składzie: Bramk. Czaplicki, obrona Kowalski, Adamowski, Kulej (wszyscy z A. Z. S'u Warszawa). Rezerwa: Wacek Kuchar (Lwów—Pogoń) Stogowki (T. K. S. Toruń) i Rybak (W. T. Ł.—Warszawa). Kierownik ekspedycji Osiecimski-Czapski.

Odpowiedzi Redakcji

P. Koszutskiemu z Kalisza... z przykrością zawiadamiamy, że nie możemy, gdyż połączone to jest z dużemi wydatkami na kliszę.

P. Wilczyńskiemu M. z Warszawy. Adres poradni lekarskiej pomocy dla sportowców podaliśmy w 14 numerze „Kolarza". Znajduje się ona przy ul. Żórawiej Nr. 28.

P. Szmidtowi A. z Łodzi. Za nadesłanie odpowiedzi dziękujemy. Umieścimy w następnym numerze „Kolarza".

P. Ł. J. z Krakowa. Dziękujemy za radę choć nieco spóźnioną. Rocznik „Kolarza Polskiego" jest już gotowy i na życzenia wysyłamy.

KRONIKA KRAJOWA

KOLARSTWO

Warszawskie Tow. Cyklistów w dniu 23 grudnia obchodziło uroczystość wręczenia nagród kolarzom zawodnikom, turystom i członkom, zasłużonym w pracy przy organizacji wyścigów i innych imprez sportowo-społecznych.

Przy tej okazji wręczono również p. Stanisławowi Gronczewskiemu z racji jego 20 letniego jubileuszu, piękne upominki.

Do jubilata przemawiali p. wice prezes Nakoniecznikoff w imieniu Zarządu Towarzystwa, w imieniu kolegów zawodników p. Fr. Szymczyk i w imieniu kolegów turystów p. K. Harasimowicz.

Po wzniosłej przemowie członka honorowego Z. P. T. K. p. M. Bodalskiego zostały rozdane nagrody honorowe i turystyczne.

Uroczystość zakończona została tradycyjną rybką, podczas której bardzo wiele i bardzo pięknie mówiono o sporcie i jego zadaniach.

ŁYŻWIARSTWO

Kraków. Mróz, trwający zaledwie od trzech dni, pozwolił na otwarcie sezonu łyżwiarskiego, który — jeśli oprzeć się na programach towarzystw, obfitować będzie w liczne i na szeroką skalę zakrojone imprezy.

Cykl ten otworzył w niedzielę, 26.XII.1926 r. match w hockey lodowy Cracovia-Makkabi 3:0 (1:0). Mimo zupełnego braku treningu oraz mimo kilku rezerwowych w drużynie Makkabi, zaprodukowały oba zespoły grę efektowną i szybką, przyczem zaznaczyć należy, iż Makkabi. nieustępująca w polu pod żadnym względem swemu przeciwnikowi, w głównej mierze zawdzięcza swą klęskę swemu rezerwowemu bramkarzowi Kornfeldowi, który swą zanadto efektowną, choć ofiarną grą, umożliwił napastnikom Cracovii wykorzystanie trzech momentów pobramkowych i to zwłaszcza przy pierwszej i trzeciej bramce.

Na wyszczególnienie zasługują ze zwycięzców: Myszkowski, Michalak i Pazdanowski, ten ostatni zwłaszcza za szybką grę i zdobycie najładniejszej bramki, z biało-niebieskich zaś Żeberko III. Brenner i Kempler.

Bezpośrednio po tym matchu spotkał się kombinowany zespół Makkabi-Cracovia z drużyną Sokoła, zwyciężając przy stałej przewadze, lekko 4:0, mimo przemęczenia poprzednim spotkaniem.

W. Gr.

* * *

Bardzo kiepska zima w dotkliwy sposób daje się we znaki sportowi łyżwiarskiemu. Gdy w innych bardziej na południu położonych miastach łyżwiarstwo żyje i rozwija się z niesłychanym rozmachem dzięki sztucznym ślizgawkom, u nas w stolicy, beznadziejnie oczekujemy lodu, który, natychmiast po ukazaniu się, spływa z pierwszym deszczem.

Sprawa ta jest tem bardziej denerwująca, że Warszawa posiada ponoć zasłużone, a napewno bogate Towarzystwo Łyżwiarskie, które pomimo 35 lat istnienia nie potrafiło się zdobyć na sztuczny tor ślizgawkowy.

Tymczasem sprawę tą podajemy jako goły fakt, postaramy się jednak w najbliższej przyszłości zebrać materjał i ustalić, co było przyczyną, że Tow. Łyżwiarskie, tak po macoszemu traktuje sprawy, do których jest w pierwszym rzędzie powołane i które ma zaszczyt być placówką sportowo - społeczną od 35 lat blisko.

Niepożądany sport

Co roku z nastaniem pory letniej, a szczególnie podczas wakacji szkolnych, wybierają się z różnych miast polskich „turyści", pieszo, na motocyklach, a najczęściej na rowerach, w podróż naokoło świata, a co najmniej naokoło Polski.— Podróże takie byłyby w zasadzie najbardziej chwalebne, gdyby pobudką do nich i wyłącznym celem była turystyka w całem tego słowa znaczeniu, krajoznawstwo. Tymczasem postanowienie takiej podróży powstaje albo przy kieliszku albo— już w najlepszym razie — pod wpływem epidemji podróżowania bez pieniędzy. Nie namyślając się wiele, a przeważnie wcale nie, tacy „turyści" puszczają się w drogę, w przekonaniu, że zawsze jeszcze znajdą się ludzie, którzy nietylko nakarmią, napoją i przenocują, ale jeszcze zaopatrzą w pieniądze na drogę. O jednem tylko nie chcą pamiętać, że nasze społeczeństwo jest kompletnie zubożałe, a „turystów" takich jest coraz więcej, którym prócz wyzysku nie przyświeca żadna idea. Pod płaszczykiem należenia do towarzystw sportowych nachodzą, często natarczywie, kierowników klubów, redakcje pism, a zagranicą konsulaty, kompromitujac taką żebraniną organizacje sportowe.

To też Związek Polski Tow. Kolarskich jeszcze w roku ubiegłym powziął uchwałę zabraniającą towarzystwom związkowym urządzania i popierania tego rodzaju wypraw, a jeśli chodzi o Kraków, to jakkolwiek Kraków i najbliższa okolica liczą obecnie 8 klubów kolarskich, podróżnicy tacy na żadną tego rodzaju „pomoc" z ich strony liczyć nie mogą. Pozatem każdy turysta-kolarz, należycie wylegitymowany, może liczyć na serdeczne przyjęcie. ułatwienia, zniżki i wszelkie potrzebne informacje.

Byłoby bardzo pożądanem, by i inne Tow. kolarskie w okolicy stosowały się ściśle do uchwał Związku, to bowiem tylko powstrzymać zdoła tę epidemję żebractwa.

Stan. Rudnicki
kapitan Z. P. T. K.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA: Żórawia 9, tel. 86-19, 109-71. Konto P. K. O. Nr. 13-830.

PRENUMERATA: kwartalnie zł. 3.—, półrocznie zł. 6.—, rocznie zł. 12.—, zagranicą 50% drożej.

Redaktor odpowiedzialny **Mieczysław Bodalski** Redaktor naczelny **Józef Włodarkiewicz**
Wydawca **Zygmunt Kozierkiewicz.**

Odbito czcionkami drukarni Leona Wolnickiego, Warszawa, Poznańska 29, tel. 137-00.